保存版

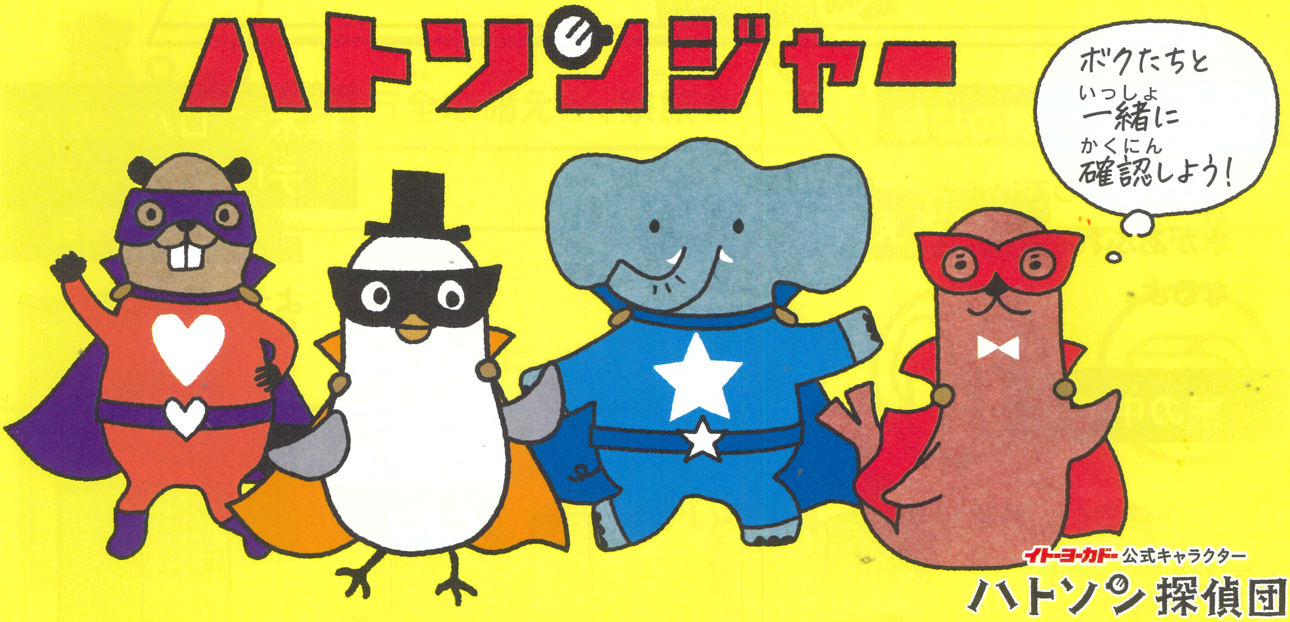
災害に備えて家族と住まいを守る！

知っておきたい 防災のきほん

ご家庭での防災対策にお役立てください

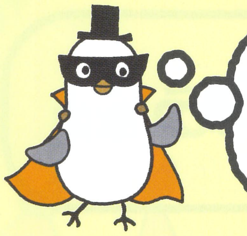
いいもの いつものを守る！

ハトソンジャー



イトーヨーカドー公式キャラクター
ハトソン探偵団

イトーヨーカドー



日本は災害が多い国なんだ。

台風

7月～10月にかけて多くなる台風では、
強風で物が飛ばされたり、
窓ガラスが割れたり…。
交通機関が停止することもあるよ。



地震

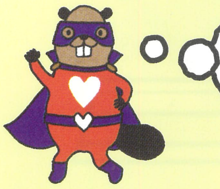
いつ起こるかわからない、
突然の大きなゆれ…。
ケガや事故だけでなく、ビルのとうかい、
津波や火災などの被害もあるよ。



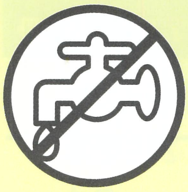
豪雨

近年、きょくち的に短時間で
激しく降る大雨がひんぱつ。
生活や命がおびやかされる災害が、
多く発生しているよ。





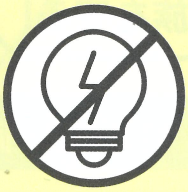
災害が発生したら、どんなことが起こるんだろう…?



断水

できないこと

- 水分補給
- トイレ・入浴
- 手洗い・歯磨き
- 洗濯



停電

使えないもの

- 照明 ・エアコン
- テレビ/ラジオ
- インターネット
- 携帯の充電

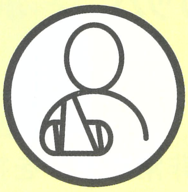


暖房

できないこと

- 料理
- 湯沸かし
- ガスヒーター

このほかにも



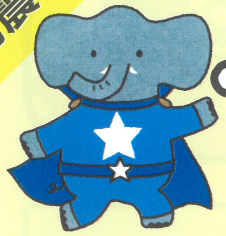
ケガ・事故



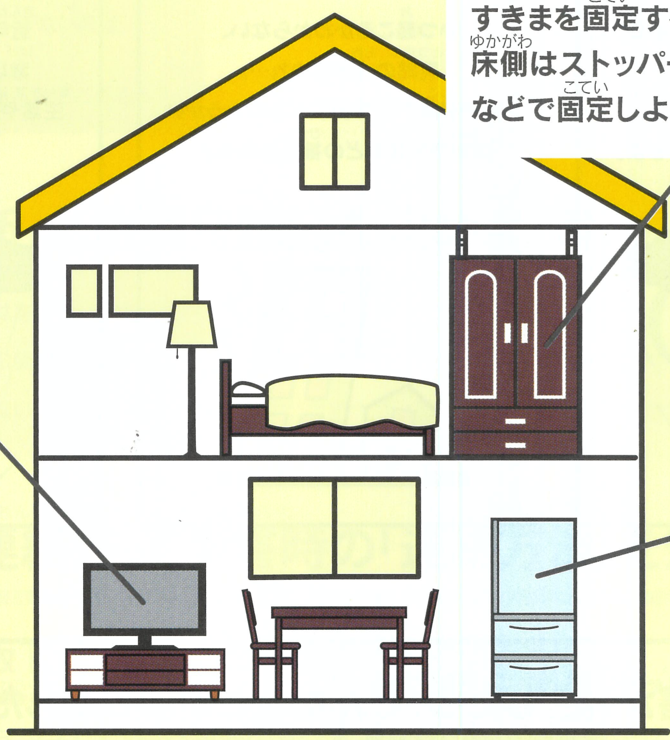
火災



水没

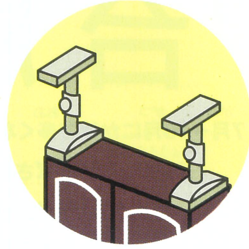


家具の転倒を防ぐ術を学ぼう!



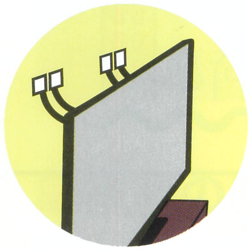
タンス

かな具などで天井とタンスのすきまを固定する。床側はストッパーなどで固定しよう。



テレビ

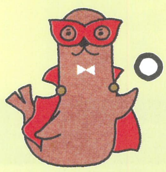
転倒防止マットをしいて、機器の裏側をワイヤーなどで壁に固定しよう。



冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで固定しよう。





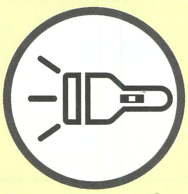
さらに万全な備えが、家族を守る!

まどガラス



強化ガラスに替えたり、ひさん防止フィルムをはろう。

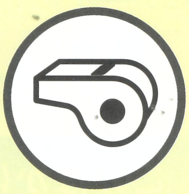
各部屋に備えるもの



かいちゅう電灯



スリッパ



ホイッスル

エレベーターが止まった時の対策

①ゆれを感じたら、すべての階のボタンまたは非常ボタンを押す。
②とびらの外に人の気配がしたら、モノをたたくなど、音を出して知らせる。
③非常用備品ボックスがあれば、活ようして、救助、復旧を待つ。



風・雨が強くなる前に、お家の外・中でやることはこれだよ!

家の外で

雨戸・あみどを固定

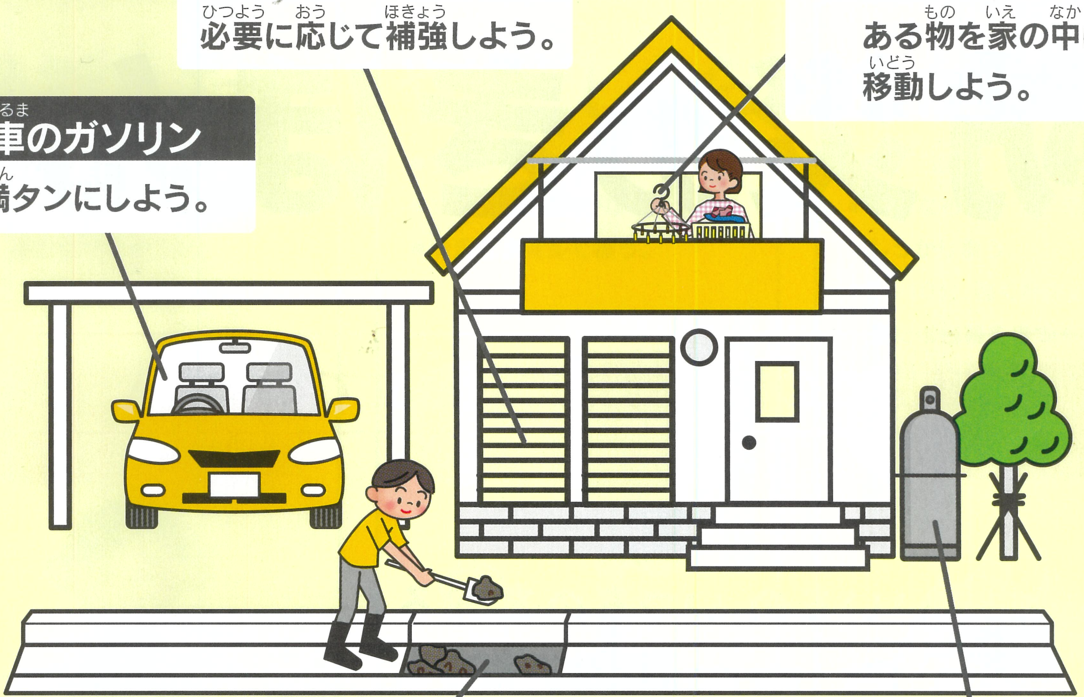
しっかりせじょうし、
必要に応じて補強しよう。

屋外にある物を屋内へ

ベランダや庭などに
ある物を家の中に
移動しよう。

車のガソリン

満タンにしよう。



側溝・はいすい溝の掃除

ゴミが詰まっていると
水があふれる原因に
なるよ。

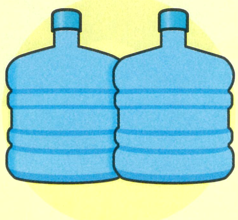
植木・プロパンガス・テレビアンテナ

風で飛ばされない
ように固定しよう。

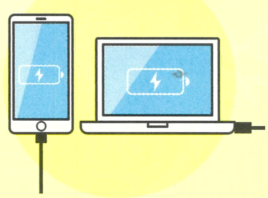
家の中で



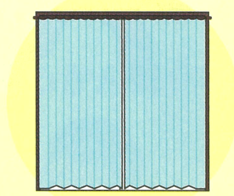
非常用品を
確認する



水を確保する



スマホ・パソコンを
フル充電にする



カーテンを閉める



外出中の大雨に対する準備は、できているかな？

いどう ひなん所のルートを確認しよう

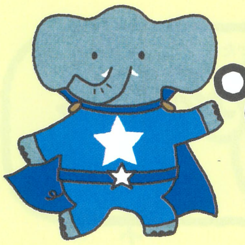
がっこうがひなん所の場合





水害が起こった際、
1人になってしまった場合のルールを決めておこう!

親子で話し合ってルールを決めておこう！



いざという時の備え・たくわえをチェックしよう!

□非常用持ち出し袋 避難するときに持ち出すもの!

□水 □食品*1 □予備電池・携帯充電器 □懐中電灯*2 □防災用ヘルメット・防災ずきん □救急用品*3
□携帯ラジオ*2 □歯ブラシ・歯磨き粉 □衣類・下着 □マッチ・ろうそく □軍手 □ブランケット □タオル
□レインウェア □使い捨てカイロ □洗面用具 □ペン・ノート

感染症対策にも有効です □マスク □手指消毒用アルコール □石鹸・ハンドソープ □ウェットティッシュ □体温計

女性の備え □生理用品 □化粧品 □中身の見えないゴミ袋

赤ちゃんの備え □おむつ □哺乳瓶 □粉ミルク □着替え

一緒に持ち出そう!! □貴重品*4

＊1.ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意! ＊2.手動充電式が便利 ＊3.ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
＊4.通帳、現金、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、病院の診察券、お薬手帳など)

□備蓄品 お家に備えておくもの!

□食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分*5 □生活用品*6

＊5.保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能! ＊6.例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋…など

□備えて安心グッズ あったら便利!

地震対策 □突っ張り耐震ポール □転倒防止マット □開き戸ロック □ロープ

避難所対策 □耳栓 □アイマスク

断水対策 □バケツ □水タンク □緊急用トイレ

停電対策 □ソーラー充電器 □蓄電池 □ソーラーパネル

台風・豪雨対策 □レジャーシート □補修テープ・養生テープ □ひさん防止フィルム

ほかにも、家庭で必要なものは日頃から備えておきましょう

....

....

....

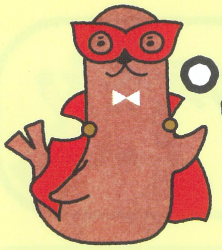
※店舗によりお取り扱いのない商品もございます。詳しくは売場係員迄、お申しつけください。※災害の「備え」チェックリスト(首相官邸ホームページ)を一部加工して作成。
https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf

緊急連絡先(学校・勤務先など):
住所:〒 TEL:
ご家庭の緊急避難場所:
家族の連絡先: 名前: 連絡先:
災害用伝言板 ○○○災害用伝言板 検索 / 災害用伝言ダイヤル 171
※○○○には、ご利用の携帯電話会社を入力してください。

緊急連絡先(学校・勤務先など):
住所:〒 TEL:
ご家庭の緊急避難場所:
家族の連絡先: 名前: 連絡先:
災害用伝言板 ○○○災害用伝言板 検索 / 災害用伝言ダイヤル 171
※○○○には、ご利用の携帯電話会社を入力してください。

緊急連絡先(学校・勤務先など):
住所:〒 TEL:
ご家庭の緊急避難場所:
家族の連絡先: 名前: 連絡先:
災害用伝言板 ○○○災害用伝言板 検索 / 災害用伝言ダイヤル 171
※○○○には、ご利用の携帯電話会社を入力してください。

緊急連絡先(学校・勤務先など):
住所:〒 TEL:
ご家庭の緊急避難場所:
家族の連絡先: 名前: 連絡先:
災害用伝言板 ○○○災害用伝言板 検索 / 災害用伝言ダイヤル 171
※○○○には、ご利用の携帯電話会社を入力してください。



身の守り方や連絡の取り方を、家族で話し合おう！

☑家の中の「安全な場所」はどこだろう！

①テーブルやつくえの下は安全かも
②冷蔵庫などの大きなモノがない所はどこかな？
③窓やガラスが少ない場所はどこだろう？

....

....

....

....

☑避難「場所」と避難「経路」を決めよう！

①がけなどがある場所はあぶないかも
②小学校やひなん場所、公園などは安全かも
③川や海の近くはあぶないかも

....

....

....

....

☑家族の「連絡先」と災害時の「連絡方法」を知ろう！

災害用伝言板 〇〇〇災害用伝言板 🔍検索

※〇〇〇には、ご利用の携帯電話会社を入力してね。

スマホや携帯電話から、文字でメッセージを残したり、確認したりすることができるよ。

【使い方】
画面に表示された案内に従って、操作・入力する。

「音声」でメッセージを残す 災害用伝言ダイヤル 171

電話でメッセージを録音したり、家族の伝言を聞いたりすることができるよ。

【使い方】
「171」に電話をかけ、案内に従って、電話機を操作する。

いざという時のために持ち歩こう！

※コピーしてご利用ください。

防災カード

名前：　　　　　性別：男・女
自宅の住所：〒
血液型：　　　　生年月日：　　年　　月　　日
疾患・アレルギー：

防災カード

名前：　　　　　性別：男・女
自宅の住所：〒
血液型：　　　　生年月日：　　年　　月　　日
疾患・アレルギー：

防災カード

名前：　　　　　性別：男・女
自宅の住所：〒
血液型：　　　　生年月日：　　年　　月　　日
疾患・アレルギー：

防災カード

名前：　　　　　性別：男・女
自宅の住所：〒
血液型：　　　　生年月日：　　年　　月　　日
疾患・アレルギー：



災害にあった時のために覚えておこう!

●ケガの応急手当をしよう!

ケガをした時には、できるだけ早く適切なしょちや手当てをすることが大切です。災害時だけでなく、日常でも起こり得る事態に備えて、応急手当の知識や方法を身につけておきましょう。

骨折したら

- 骨折した部分を固定。
- 腕の場合、三角巾などの布で首からつりさげる。

ポイント 固定には、雑誌や段ボールなどを使おう



やけどしたら

- すぐに水で冷やす。
- 15分以上、痛みがなくなるまで!
- 清潔なタオルで覆う。

ポイント 服は着たままで冷やす。重度のやけどの場合は、すぐに病院へ!

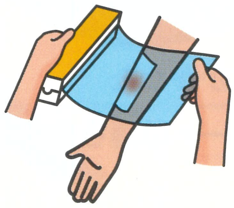


血が出たら

〈直接圧迫法〉

- 清潔な布やラップで、傷口をしっかり覆う。
- 5～10分、強く押さえる。または包帯をきつく巻く。

ポイント 感染予防のため、必ずビニール手袋などを着用して手当てする!

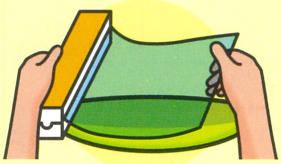


●衛生ケア・寒い時に使えるワザ!

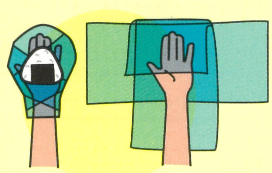
困ったときの「ラップ活用法」

ふだんの生活でも使っているラップは、非常時にもかつやく。
「ながら備蓄」や非常用持ち出し袋に備えておくと、いざという時にさまざまな場面で役立ちます。

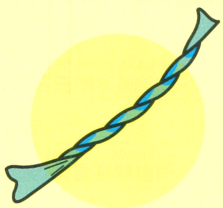
食器にしく



手ぶくろにする（おにぎりに）



ひもにする



ぼうかん対策に

